

# Zorg juist nú goed voor je mentale gezondheid

De afgelopen maanden heeft onze mentale gezondheid enorm onder druk gestaan. Veel mensen ervaren stress, bewegingsbeperking, onzekerheid over het verloop van Covid-19 en wat dit voor consequenties voor je werk en de gezondheid heeft. Bij gezondheid wordt er vaak gedacht aan het lichaam maar ook de geest, onze mentale gezondheid is van essentieel belang om goed te kunnen functioneren en een sterke weerstand te behouden.

## Hoe verbeter je je mentale gezondheid?



## GEZONDHEID

Tekst Gonnie van de Lang  
www.vandelang.nl  
Beeld unsplash.com

Mentale gezondheid is de gezondheid van je geest en verwijst naar denken, voelen en sociaal welzijn. Mentaal gezonde mensen denken positief, kunnen omgaan met tegenslagen en stress en zijn veerkrachtig en tevreden met hun sociale relaties. We kennen allemaal de ervaring dat wanneer we ons 'lekker in ons vel voelen' we plezier hebben, positief zijn, we stress kunnen hanteren en als een uitdaging zien en we goed kunnen omgaan met de problemen van alle dag.

### Mentaal ongezondheid

Mentale ongezondheid uit zich in allerlei klachten en juist in deze onzekere tijden hebben veel masseurs dit aan den lijve ondervonden. Je down voelen, nerveus en angstig over je baan en je financiën. Het niet mogen werken als masseur en verplicht thuis moeten blijven, zorgen om je klanten waarvan je weet dat ze met gezondheidsklachten rondlopen, die je noodgedwongen 'in de kou moet laten staan'. Vermoeidheid, spijsverteringsklachten, hoofdpijn, spierspanningen, pijn, veel behoefte aan vaak ongezond eten of drinken ter compensatie, slaapproblemen, minder veerkracht, piekergedachten en ga zo maar door. Een heel belangrijke factor die een grote rol speelt is de individuele ervaring van een hoge mate van stress, onbewust onderdrukte gevoelens die spanningen geven in het lichaam. Wanneer er continue stress is omdat je niet jezelf mag zijn in je omgeving geeft dit weefselspanning met chronische pijn tot gevolg.

### Wat is stress

Stress is een emotionele en lichamelijke reactie die optreedt wanneer iemand zich probeert aan te passen aan veranderingen in het leven. Stress is een nuttige overlevingsreactie en maakt dat je adequaat kunt reageren op gevaar. Zo kun je snel wegspringen wanneer er een auto opeens op je af komt rijden. We reageren vanuit een vecht- of vlucht of verstijven reactie, een verdedigingsmechanisme dat bij mensen en dieren optreedt als er

acuut gevaar dreigt. Deze reactie begint met hevige angst en stress; je hartslag gaat omhoog, je ademhaling versnelt, je spijsvertering vertraagt en je wordt alerter om tot actie over te kunnen gaan. Beren worden woedend en gaan vechten en gazelles gaan op de vlucht en buidelratten verstijven en gaan voor dood liggen. In de dierenwereld ontspant het hele systeem zich weer wanneer de stressreactie en crisis voorbij is. Voor ons als mens is dat niet zo eenvoudig door onze stress veroorzakende gedachten. In tegenstelling tot dieren maken wij ons druk over het gevaar op dit moment maar ook over zaken die in de toekomst kunnen gebeuren en zaken die al zijn gebeurd. Je hersenen maken geen onderscheid tussen realiteit en inbeelding, het is zelfs zo dat het lichaam net zo heftig reageert op ingebeeld gevaar dan reëel gevaar. We roepen dit soort reacties veelvuldig onbewust op vanuit het denken, de hersenen. Het is bij stress heel belangrijk om dit te reguleren, de rem erop te kunnen zetten. Chronische stress te voorkomen met continue verhoogde cortisolspiegels.

### Verschillende soorten van overprikkeling van het zenuwstelsel:

Continue berichten rondom corona via de media, dag/avond telefonisch bereikbaar zijn, ongezonde voeding, hoog alcoholgebruik en gebruik van genotsmiddelen, medicatiegebruik. Alle prikkels die gedurende de dag via de zintuigen op je afkomen; geluiden, reuk, fel licht, computer, telefoon, krant en televisie, klimaat. ❖



Zorg voor een gezonde leef- en voedingswijze en voldoende slaap

### Omgaan met stress en mentaal gezond blijven

- ❖ Houd contact met je lijf en signaleer de stresssignalen bij jezelf.
- ❖ Zorg voor een gezonde leef- en voedingswijze.
- ❖ Maak gebruik van voedingssuppletie voor de weerstand en ter vermindering van stress.
- ❖ Uit je emoties en gevoelens, maak van 'je hart geen moordkuil'.
- ❖ Behoud je routine, je dagelijkse patroon.
- ❖ Kom in beweging, dat laat de energie stromen en voorkomt stagnatie van energie in het lichaam.
- ❖ Zorg voor frisse lucht en zuurstof. Ga de natuur in.
- ❖ Ga niet stilzitten wanneer je mentaal moe bent maar zoek naar uitdagingen.
- ❖ Blijf jezelf ontwikkelen zoals Webinars volgen op het gebied van massage, kijk naar nieuwe kansen voor je praktijk en onderhoudt online contacten met collega's.
- ❖ Zorg voor voldoende slaap dit is heel belangrijk voor je brein.
- ❖ Beperk het coronanieuws en wees selectief daarin en voorkom overprikkeling.
- ❖ Pak je taken één voor één op en ga niet alles tegelijk doen. Multitasken is zeer stress vol voor je brein.
- ❖ Zorg voor adem- en ontspannings-oefeningen, zeer belangrijk om de stress te reguleren.
- ❖ Mindfulness en yoga zijn hulpmiddelen om het piekeren te doorbreken en in het Nu te blijven met name adem oefeningen en meditatie.
- ❖ Blijf vooral positief denken en houd de moed erin. Jouw gedachten beïnvloeden de stress, het zijn juist je denkbeelden waar je invloed op kunt hebben.
- ❖ Tot slot muziek, dansen en vooral lachen zorgen voor ontspanning voor je brein.



Zorg voor frisse lucht en zuurstof. Ga de natuur in

